

Mahardika Darmawan KW, M.Pd 74001019

Vita Masya_221520100043(1).docx

 RIZKI

 Kampus 3

 Perpustakaan

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3616321681

Submission Date

Jul 24, 2026, 9:01 AM GMT+7

Download Date

Jul 24, 2026, 9:20 AM GMT+7

File Name

Vita_Masya_221520100043_1_.docx

File Size

44.2 KB

6 Pages

3,398 Words

23,870 Characters

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

- 14%  Internet sources
- 14%  Publications
- 9%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 14% Internet sources
- 14% Publications
- 9% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Publication	Dwi Amalia Sari, Hernita Hernita, Fitria Nuzula. "Efektivitas aromaterapi lavender...	2%
2	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III	1%
3	Publication	Siti Fithrotul Umami. "INHALASI AROMATERAPI LAVENDER SEBAGAI METODE NO...	1%
4	Internet	archive.umsida.ac.id	<1%
5	Publication	Rahmat Kurniawan, Nurmiaty Nurmiaty, Novica Ariyanti Putri, Supriadi B., Andi F...	<1%
6	Internet	journal.ilmudata.co.id	<1%
7	Publication	Ega wahyu Prayogi, Raden Maria Veronika Widiatrilupi. "PENGARUH AROMATERA...	<1%
8	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah	<1%
9	Internet	jurnal-id.com	<1%
10	Publication	Fauziah Amanda Rahmat, Upik Rahmi, Sehabudin Salasa. "Pengaruh brisk walkin...	<1%
11	Internet	koloni.or.id	<1%

12	Internet	journal.larpainstitute.com	<1%
13	Student papers	Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang	<1%
14	Student papers	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1%
15	Publication	Maria Sofia Aga, Clara Yosefina Francis, Kristoforus Samson, Yohana Timbu. "Efek...	<1%
16	Publication	Nur Wahyuni Munir, Mansur Sididi, Sitti Patimah, Salsabila Nuru Ramadhani, Sus...	<1%
17	Student papers	Universitas Muslim Indonesia	<1%
18	Student papers	FAKULTAS KEPERAWATAN	<1%
19	Publication	Hamsiah Hamsiah, Ryzky Diah Anggraini. "The Effect of a Combination of Batimu...	<1%
20	Publication	Kanastasya Maqfirah, Desti Puswati, Deswinda Deswinda, Dini Maulinda. "Pengar...	<1%
21	Publication	Mestika Rija Helti Tanjung, Nila Hayati, Aghsila Hasa Marbun. "Efektivitas Senam ...	<1%
22	Internet	doaj.org	<1%
23	Internet	jurnal.jomparnd.com	<1%
24	Internet	ijins.org	<1%
25	Internet	jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id	<1%

26	Internet	keperawatan.unsoed.ac.id	<1%
27	Publication	Ayunda Prisilia Kusuma Ningtyas, Mehdyia Vikia Murti, Lisna Tasya, Aad Alenta. "P...	<1%
28	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
29	Internet	proceeding.unnes.ac.id	<1%
30	Internet	repository.wima.ac.id	<1%
31	Publication	Gionovie Khalisha Isaura, Upik Rahmi, Slamet Rohaedi, Ridha Wahdini. "Efektivita...	<1%
32	Publication	Laurentina Nona Eda, Clara Yosefina Francis, Maria Kornelia Ringgi Kuwa, Gabriel...	<1%
33	Internet	journal.ugm.ac.id	<1%
34	Internet	jurnal.pustakagalerimandiri.co.id	<1%
35	Internet	paperless.umkt.ac.id	<1%
36	Internet	repository.unissula.ac.id	<1%
37	Internet	www.coursehero.com	<1%
38	Internet	www.researchgate.net	<1%



Enhancing Sleep Quality In Postpartum Mothers Using Lavender Aromatherapy

[Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Pascasalin Menggunakan Aromaterapi Lavender]

Vita Masya Agustina Putri¹⁾, Nurul Azizah ^{*,2)}, Rafhani Rosyidah³⁾

¹⁾ Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

³⁾ Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: nurulazizah@umsida.ac.id

Abstract. Background: Sleep disturbances are commonly experienced during the postpartum period due to physiological and hormonal changes, nighttime breastfeeding, and maternal adaptation to newborn care. Poor sleep quality may delay physical and psychological recovery, highlighting the need for safe and practical non-pharmacological interventions such as lavender aromatherapy inhalation. Objective: To analyze the effect of lavender aromatherapy inhalation on sleep quality among postpartum mothers. Methods: A quantitative study using a quasi-experimental pre-test and post-test control group design was conducted. A total of 42 postpartum mothers were recruited through consecutive sampling and equally assigned to an intervention group and a control group. The intervention group received lavender aromatherapy inhalation, whereas the control group received routine postpartum care only. Sleep quality was assessed before and after the intervention using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the Independent Samples t-test, with a significance level of $p < 0.05$. Results: Baseline analysis indicated no significant difference in sleep quality between the intervention and control groups ($p = 0.301$). After the intervention, the intervention group demonstrated a lower mean PSQI score (3.86 ± 1.153) than the control group (8.14 ± 2.869), with a statistically significant difference ($p = 0.000$). Although the difference in score changes between groups was not statistically significant ($p = 0.149$), the intervention group showed a greater improvement in sleep quality. Conclusion: Lavender aromatherapy inhalation has the potential to improve sleep quality among postpartum mothers and may be considered a complementary non-pharmacological intervention in postpartum care.

Keywords – lavender aromatherapy; sleep quality; postpartum mother; postpartum; inhalation

Abstrak. Latar Belakang: Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu selama masa nifas akibat perubahan fisiologis, perubahan hormonal, aktivitas menyusui, serta proses adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Kondisi tersebut dapat menghambat pemulihan fisik maupun psikologis sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, salah satunya melalui inhalasi aromaterapi lavender. Tujuan: Menganalisis pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi-experimental pre-test and post-test with control group design. Sebanyak 42 ibu nifas dipilih menggunakan teknik consecutive sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi serta kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 21 responden. Kelompok intervensi memperoleh inhalasi aromaterapi lavender, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan pelayanan nifas rutin tanpa aromaterapi. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan Independent Samples t-test dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil: Sebelum intervensi, tidak terdapat perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p = 0,301$). Setelah intervensi, kelompok yang memperoleh inhalasi aromaterapi lavender menunjukkan rerata skor PSQI yang lebih rendah ($3,86 \pm 1,153$) dibandingkan kelompok kontrol ($8,14 \pm 2,869$), dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p = 0,000$). Meskipun perbedaan perubahan skor kualitas tidur antara kedua kelompok belum signifikan ($p = 0,149$), kelompok intervensi memperlihatkan kecenderungan perbaikan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Kesimpulan: Inhalasi aromaterapi lavender berpotensi meningkatkan kualitas tidur ibu nifas dan dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan komplementer.

Kata Kunci – aromaterapi lavender; kualitas tidur; ibu nifas; postpartum; inhalasi

I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan fase pemulihan yang dimulai setelah persalinan hingga organ reproduksi dan fungsi fisiologis ibu kembali mendekati kondisi sebelum hamil [1][2]. Selama periode ini, ibu menghadapi berbagai proses adaptasi yang tidak hanya melibatkan perubahan fisik, tetapi juga penyesuaian psikologis terhadap peran sebagai orang tua. Proses adaptasi tersebut sering kali memengaruhi pola istirahat sehingga kualitas tidur pada masa

postpartum cenderung menurun. Gangguan tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perubahan hormonal setelah persalinan, kelelahan akibat proses melahirkan, frekuensi menyusui pada malam hari, serta meningkatnya tanggung jawab dalam merawat bayi [3][4]. Selain itu, penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron setelah persalinan turut memengaruhi regulasi siklus tidur sehingga ibu lebih mudah mengalami gangguan tidur selama masa nifas [2][5][6]. Kondisi tersebut menjadikan kualitas tidur yang kurang optimal sebagai salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai pada ibu postpartum dan berpotensi menghambat proses pemulihan [7][8]. Beberapa penelitian melaporkan bahwa lebih dari separuh ibu mengalami gangguan kualitas tidur pada minggu-minggu awal setelah melahirkan [8][9], sedangkan di Indonesia angka kejadiannya diperkirakan berada pada kisaran 53,9% hingga 64,5% [10][11].

Kualitas tidur yang tidak terpenuhi dapat memberikan dampak terhadap kondisi fisik maupun psikologis ibu. Kurangnya waktu istirahat menyebabkan tubuh membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih setelah persalinan, disertai meningkatnya rasa lelah, penurunan konsentrasi, serta ketidakstabilan emosi. Dalam jangka waktu tertentu, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya postpartum blues maupun depresi postpartum [8][12]. Tidak sedikit ibu nifas yang mengeluhkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun untuk menyusui, hingga merasa belum cukup beristirahat meskipun waktu tidur telah terpenuhi [13][14]. Keadaan ini dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk memberikan ASI dan merawat bayi secara optimal [3][15].

Upaya mengatasi gangguan tidur pada ibu nifas lebih banyak diarahkan pada pendekatan nonfarmakologis karena penggunaannya dinilai lebih aman bagi ibu menyusui dibandingkan terapi farmakologis [16][17]. Salah satu terapi komplementer yang berkembang adalah aromaterapi lavender. Minyak esensial *Lavandula angustifolia* mengandung senyawa aktif berupa linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek relaksasi, ansiolitik, serta sedatif ringan. Setelah aroma dihirup, rangsangan akan diteruskan melalui sistem olfaktorius menuju sistem limbik yang berperan dalam mengatur respons emosional dan siklus tidur. Mekanisme tersebut diduga berkaitan dengan modulasi neurotransmitter gamma-aminobutyric acid (GABA) sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan kualitas tidur dapat meningkat [19][20]. Selain membantu memperbaiki tidur, aromaterapi lavender juga dilaporkan mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering muncul selama masa adaptasi setelah persalinan [17][19].

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memberikan manfaat terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu postpartum [18][21]. Dibandingkan metode lain, teknik inhalasi lebih mudah diterapkan karena praktis, tidak invasif, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah [17][22]. Meskipun demikian, pemanfaatan inhalasi aromaterapi lavender sebagai bagian dari pelayanan kebidanan komplementer di Indonesia masih belum banyak dikaji, terutama pada ibu nifas di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama [16][18].

II. METODE

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi-experimental pre-test and post-test with control group design. Pelaksanaan penelitian berlangsung di Klinik Pratama Alfa Medika Asemrowo, Surabaya, pada bulan Maret 2026. Penilaian kualitas tidur dilakukan pada dua waktu pengukuran, yaitu sebelum pemberian intervensi (pre-test) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai (post-test) pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Rancangan tersebut dipilih untuk mengevaluasi perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan sekaligus membandingkan hasil pengukuran antara kedua kelompok.

2. Tempat dan Sampel

Subjek penelitian terdiri atas ibu nifas hari ke-2 hingga hari ke-7 pascapersalinan yang memperoleh pelayanan kebidanan di Klinik Pratama Alfa Medika Asemrowo, Surabaya. Penentuan jumlah sampel mengacu pada rumus Lemeshow untuk penelitian eksperimen dengan penambahan antisipasi drop out sebesar 10%. Perhitungan tersebut menghasilkan kebutuhan sampel sebanyak 42 responden yang kemudian dialokasikan secara seimbang ke dalam dua kelompok, yaitu 21 responden pada kelompok intervensi dan 21 responden pada kelompok kontrol. Rekrutmen responden menggunakan teknik consecutive sampling, sehingga seluruh ibu nifas yang memenuhi kriteria diikutsertakan secara berurutan hingga jumlah sampel yang ditentukan terpenuhi. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas hari ke-2 sampai hari ke-7 pascapersalinan, memiliki kondisi umum yang baik, mampu berkomunikasi secara efektif, serta menyatakan kesediaan mengikuti penelitian melalui penandatanganan lembar persetujuan. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu dengan gangguan penciuman, riwayat alergi terhadap minyak esensial lavender, penggunaan obat yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur, maupun gangguan psikologis berat.

3. Prosedur Intervensi Inhalasi Aromaterapi Lavender

Sebelum pelaksanaan penelitian, seluruh calon responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian. Responden yang bersedia mengikuti penelitian kemudian memberikan persetujuan

tertulis melalui penandatanganan informed consent. Pengukuran awal kualitas tidur dilakukan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Intervensi diberikan kepada kelompok perlakuan berupa inhalasi minyak esensial murni Lavandula angustifolia menggunakan media inhaler. Sebanyak tiga tetes minyak esensial diteteskan pada kapas yang berada di dalam inhaler, kemudian aroma dihirup secara perlahan selama kurang lebih 15 menit dengan jarak sekitar ± 5 cm dari hidung setiap malam sebelum tidur. Sementara itu, kelompok kontrol hanya memperoleh pelayanan nifas sesuai standar pelayanan tanpa pemberian aromaterapi lavender. Setelah seluruh periode intervensi selesai, kualitas tidur pada kedua kelompok kembali dievaluasi menggunakan kuesioner PSQI sebagai pengukuran post-test.

4. Instrumen Penelitian

Penilaian kualitas tidur dilakukan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang memuat 19 butir pertanyaan dan mencakup tujuh komponen penilaian, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan aktivitas pada siang hari. Masing-masing komponen diberi skor 0–3, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total dengan rentang 0–21. Skor ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik, sedangkan skor > 5 mengindikasikan kualitas tidur yang kurang baik. PSQI versi Bahasa Indonesia telah melalui pengujian reliabilitas dan menunjukkan konsistensi internal yang baik sehingga layak digunakan sebagai instrumen pengukuran kualitas tidur [23]. Selain kuesioner PSQI, penelitian ini juga menggunakan lembar checklist untuk memantau kepatuhan responden dalam melaksanakan inhalasi aromaterapi lavender sesuai dengan prosedur penelitian.

5. Analisa Data

Analisis data dilakukan melalui pendekatan univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi skor kualitas tidur yang disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, rerata, dan standar deviasi. Selanjutnya, analisis bivariat menggunakan Independent Samples t-test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk membandingkan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan intervensi inhalasi aromaterapi lavender.

6. Pertimbangan Etika

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor 3345/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026. Keikutsertaan responden bersifat sukarela dan diawali dengan pemberian persetujuan tertulis melalui informed consent. Selama proses penelitian, kerahasiaan identitas responden dijaga, sedangkan seluruh data yang diperoleh diolah dan dilaporkan dalam bentuk anonim guna melindungi privasi responden.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Sebanyak 42 ibu nifas berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh responden dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama, yaitu 21 responden pada kelompok intervensi dan 21 responden pada kelompok kontrol. Analisis hasil penelitian meliputi karakteristik responden, gambaran kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, serta perbandingan perubahan skor kualitas tidur pada kedua kelompok.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi (n=21)		Kontrol (n=21)		P-Value
	n (%)	Mean $\pm$ SD	n (%)	Mean $\pm$ SD	
Usia					
20-35 tahun	18 (47,4%)	29,10 $\pm$ 5,328	20 (52,6%)	26,90 $\pm$ 4,625	0,293
>35 tahun	3 (7,5,0%)		1 (25,0%)		
Paritas					
Primipara	9 (52,9%)		8 (47,1%)		0,753
Multipara	12 (48,0%)		13 (52,0%)		
Pekerjaan					
IRT	8 (36,4%)		14 (63,6%)		0,064
Bekerja	13 (65,0%)		7 (35,0%)		

Karakteristik responden dianalisis berdasarkan usia, paritas, dan pekerjaan. Distribusi responden pada kedua kelompok menunjukkan komposisi yang relatif sebanding. Hasil pengujian statistik memperlihatkan bahwa seluruh

karakteristik dasar memiliki nilai $p > 0,05$, sehingga tidak ditemukan perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum penelitian dimulai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik awal yang homogen sehingga layak untuk dibandingkan pada tahap analisis berikutnya.

Tabel 2. Perbandingan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi

	Kelompok	N	Mean $\pm$ SD	95%CI	p-value
Pretest	Intervensi	21	6.57 ± 2.785	5.50 ± 7.83	0.301
	Kontrol	21	8.57 ± 3.140	7.25 ± 9.93	
Posttest	Intervensi	21	3.86 ± 1.153	3.38 ± 4.33	0.000
	Kontrol	21	8.14 ± 2.869	6.88 ± 9.40	
Selisih	Intervensi	21	2.71 ± 2.795	1.60 ± 4.00	0.149
	Kontrol	21	0.43 ± 1.535	-0.19 ± 1.10	

Pengukuran awal (pre-test) menunjukkan bahwa rerata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi adalah $6,57 \pm 2,785$, sedangkan kelompok kontrol memiliki rerata $8,57 \pm 3,140$. Analisis menggunakan Independent Samples t-test menghasilkan nilai $p = 0,301$, yang mengindikasikan bahwa kondisi kualitas tidur kedua kelompok sebelum perlakuan tidak berbeda secara statistik. Setelah intervensi diberikan, rerata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi menurun menjadi $3,86 \pm 1,153$, sedangkan kelompok kontrol memiliki rerata $8,14 \pm 2,869$. Hasil uji statistik memperoleh nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kedua kelompok setelah pelaksanaan intervensi. Temuan tersebut menggambarkan bahwa ibu nifas yang memperoleh inhalasi aromaterapi lavender memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan kelompok yang hanya menerima pelayanan nifas rutin..

Besarnya perubahan skor kualitas tidur dianalisis dengan membandingkan selisih nilai sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Kelompok intervensi mengalami penurunan skor rata-rata sebesar $2,71 \pm 2,795$, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar $0,43 \pm 1,535$. Meskipun penurunan skor pada kelompok intervensi tampak lebih besar, hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,149$, sehingga perbedaan perubahan skor antar kelompok belum mencapai taraf signifikansi statistik. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan adanya kecenderungan peningkatan kualitas tidur setelah pemberian inhalasi aromaterapi lavender. Perbaikan tersebut tampak dari penurunan rerata skor PSQI pada kelompok intervensi yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, meskipun analisis terhadap selisih perubahan skor belum menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik.

B. Pembahasan

Kelompok yang memperoleh inhalasi aromaterapi lavender menunjukkan kondisi kualitas tidur yang lebih baik setelah intervensi dibandingkan kelompok yang hanya menerima perawatan nifas rutin. Perbaikan tersebut terlihat dari penurunan rerata skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada kelompok intervensi setelah perlakuan diberikan. Tidur yang berkualitas selama masa nifas berperan dalam mempercepat proses pemulihan fisik, menjaga keseimbangan psikologis, serta membantu ibu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi setelah persalinan [1][24][25]. Berbagai faktor seperti perubahan hormonal, kelelahan pascapersalinan, aktivitas menyusui pada malam hari, serta penyesuaian terhadap peran baru sebagai ibu diketahui dapat memengaruhi kualitas tidur selama periode postpartum [3][4][5].

Efek yang diperoleh pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja minyak esensial *Lavandula angustifolia* yang mengandung senyawa aktif linalool dan linalyl acetate. Kedua senyawa tersebut diketahui memiliki efek relaksasi dengan membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks sebelum tidur [15][22][26]. Setelah aroma lavender dihirup, rangsangan diterima oleh reseptor olfaktorius dan diteruskan menuju sistem limbik yang berperan dalam mengatur emosi, respons terhadap stres, dan siklus tidur. Aktivasi jalur tersebut membantu menciptakan rasa nyaman sehingga ibu lebih mudah memasuki fase tidur dan mempertahankan kualitas tidurnya [27][28].

Selain memberikan efek relaksasi, aromaterapi lavender juga dikaitkan dengan peningkatan aktivitas neurotransmitter gamma-aminobutyric acid (GABA) sebagai neurotransmitter inhibitor utama pada sistem saraf pusat [15][22][26]. Peningkatan aktivitas GABA membantu menurunkan eksitabilitas neuron sehingga menghasilkan efek sedatif ringan, mengurangi ketegangan emosional, dan mendukung terciptanya kondisi tubuh yang lebih tenang

sebelum tidur. Mekanisme tersebut memberikan manfaat bagi ibu nifas yang sering mengalami stres, kecemasan, maupun gangguan tidur selama proses adaptasi setelah persalinan [9][10].

Gangguan tidur pada masa nifas umumnya dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang terjadi setelah persalinan, seperti menyusui pada malam hari, nyeri pascapersalinan, perubahan pola istirahat, serta meningkatnya tanggung jawab dalam merawat bayi [4][11][13]. Keadaan tersebut menyebabkan waktu tidur menjadi lebih singkat dan sering terputus sehingga ibu mudah merasa lelah, kurang segar saat bangun tidur, serta mengalami perubahan suasana hati. Pada penelitian ini, penggunaan inhaler yang mengandung aromaterapi lavender membantu menciptakan suasana relaks sebelum tidur sehingga ibu memperoleh kondisi yang lebih nyaman untuk beristirahat [16][26][29].

Selain mekanisme fisiologis tersebut, efektivitas inhalasi aromaterapi lavender juga dipengaruhi oleh cara pemberian intervensi yang relatif sederhana sehingga mudah diterapkan oleh ibu nifas dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan inhaler memungkinkan minyak esensial dihirup secara langsung tanpa memerlukan alat tambahan maupun prosedur yang rumit. Karakteristik tersebut memberikan kemudahan bagi ibu untuk melakukan terapi secara mandiri di rumah, terutama setelah selesai memperoleh pelayanan kesehatan di fasilitas pelayanan kebidanan. Kemudahan penggunaan diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan ibu dalam melaksanakan intervensi sesuai dengan anjuran yang diberikan, sehingga efek relaksasi yang dihasilkan dapat diperoleh secara lebih optimal [16][22][30].

Perbaikan kualitas tidur pada ibu nifas memiliki manfaat yang lebih luas daripada sekadar meningkatkan durasi tidur. Istirahat yang cukup berperan dalam mendukung proses penyembuhan jaringan setelah persalinan, membantu memulihkan energi, serta menjaga keseimbangan fungsi fisiologis tubuh. Di samping itu, tidur yang berkualitas juga berkontribusi terhadap stabilitas emosi ibu selama menjalani masa adaptasi postpartum. Ibu yang memperoleh kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih optimal dalam menyusui, merawat bayi, serta menjalankan aktivitas sehari-hari dibandingkan ibu yang mengalami gangguan tidur secara terus-menerus [1][9][24]. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas tidur menjadi salah satu aspek penting dalam pelayanan kebidanan selama masa nifas.

Respons terhadap aromaterapi lavender dapat berbeda pada setiap individu. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, tingkat kelelahan, pengalaman persalinan, keadaan emosional, serta lingkungan tempat ibu beristirahat. Meskipun karakteristik responden pada penelitian ini telah menunjukkan kondisi awal yang homogen, variasi faktor-faktor tersebut tetap memungkinkan munculnya respons yang tidak sama terhadap intervensi yang diberikan. Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa sebagian responden mengalami penurunan skor PSQI yang lebih besar dibandingkan responden lainnya, meskipun seluruh responden memperoleh prosedur intervensi yang sama [2][10][17].

Selain faktor individu, dukungan keluarga juga mempunyai peranan penting dalam membantu ibu memperoleh waktu istirahat yang memadai selama masa nifas. Keterlibatan suami maupun anggota keluarga dalam membantu merawat bayi, khususnya pada malam hari, dapat mengurangi beban fisik dan psikologis ibu sehingga kesempatan untuk tidur menjadi lebih baik. Dukungan emosional yang diberikan keluarga juga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan yang sering muncul setelah persalinan. Dengan demikian, manfaat inhalasi aromaterapi lavender diperkirakan akan lebih optimal apabila disertai dengan dukungan keluarga yang baik dan pengaturan pola istirahat yang memadai [11][13][30].

Dari sudut pandang praktik kebidanan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender berpotensi menjadi salah satu intervensi komplementer yang dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan masa nifas. Intervensi ini relatif mudah diterapkan, tidak membutuhkan biaya yang besar, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu setelah memperoleh edukasi mengenai cara penggunaan yang benar. Selain memberikan rasa nyaman, penggunaan aromaterapi lavender juga dapat menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis yang mendukung peningkatan kualitas tidur tanpa menimbulkan efek samping seperti yang mungkin terjadi pada penggunaan obat tidur. Oleh karena itu, bidan dapat mempertimbangkan pemberian edukasi mengenai penggunaan aromaterapi lavender sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu selama periode postpartum [14][16][29][30].

Penerapan inhalasi aromaterapi lavender dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat menjadi alternatif yang mudah diintegrasikan ke dalam asuhan kebidanan pada masa nifas. Dibandingkan dengan penggunaan terapi farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur, pendekatan komplementer memiliki risiko efek samping yang lebih rendah apabila digunakan sesuai prosedur. Selain itu, intervensi ini tidak memerlukan peralatan khusus maupun keterampilan yang kompleks sehingga dapat diterapkan pada berbagai tingkat pelayanan kesehatan, termasuk pelayanan primer. Kemudahan tersebut memberikan peluang bagi tenaga kesehatan untuk mengembangkan edukasi mengenai teknik relaksasi yang aman sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidup ibu selama masa postpartum. Dengan pemberian informasi yang memadai mengenai cara penggunaan inhaler, waktu pelaksanaan, serta pentingnya kepatuhan terhadap prosedur intervensi, diharapkan manfaat aromaterapi lavender dapat dirasakan secara optimal oleh ibu nifas [14][16][22][30].

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa peningkatan kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi antara kondisi fisiologis, psikologis, dan lingkungan ibu selama masa nifas. Oleh karena itu, penggunaan inhalasi aromaterapi lavender sebaiknya dipandang sebagai bagian dari pendekatan yang komprehensif dalam mendukung pemulihan postpartum. Upaya lain, seperti pemberian konseling mengenai manajemen istirahat, anjuran memanfaatkan waktu tidur ketika bayi sedang tidur, serta keterlibatan anggota keluarga dalam membantu perawatan bayi, tetap diperlukan untuk mendukung keberhasilan intervensi. Pendekatan yang menyeluruh tersebut diharapkan mampu memberikan manfaat yang lebih besar terhadap kualitas tidur, mempercepat proses pemulihan ibu, serta meningkatkan kesiapan ibu dalam menjalankan peran barunya setelah persalinan [11][13][24][29][30].

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur sekaligus membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu postpartum [14][16]. Metode inhalasi juga memiliki kelebihan karena mudah dilakukan, praktis, tidak invasif, serta dapat diterapkan secara mandiri di rumah [30]. Selain itu, penggunaan aromaterapi lavender relatif aman dan tidak menimbulkan efek samping sebagaimana terapi farmakologis, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk pelayanan kebidanan komplementer untuk mendukung pemulihan ibu setelah melahirkan [14][16].

Meskipun analisis statistik terhadap perubahan skor kualitas tidur belum mencapai tingkat signifikansi, kecenderungan penurunan skor PSQI lebih besar pada kelompok yang memperoleh inhalasi aromaterapi lavender dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut mengindikasikan adanya potensi manfaat intervensi terhadap peningkatan kualitas tidur ibu nifas. Belum tercapainya signifikansi statistik kemungkinan dipengaruhi oleh jumlah responden yang relatif terbatas maupun adanya faktor lain yang belum sepenuhnya dapat dikendalikan selama penelitian berlangsung, sehingga masih dapat memengaruhi kualitas tidur responden [2][10][17].

IV. KESIMPULAN

Pemberian inhalasi aromaterapi lavender menunjukkan potensi dalam meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Kelompok yang memperoleh intervensi mengalami penurunan rerata skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga kualitas tidur setelah intervensi cenderung lebih baik. Meskipun analisis terhadap perubahan skor belum menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa inhalasi aromaterapi lavender dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur selama masa nifas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, memperpanjang periode intervensi, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu nifas agar efektivitas inhalasi aromaterapi lavender dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.